






Những bài luyện tập KickBoxing để giảm mỡ mọi lúc mọi nơi

SHARE:

Kick Boxing là một môn thể thao giúp bạn vận động liên tục và nhờ đó giúp cho lượng mỡ thừa được đốt cháy tối đa. Hãy tập luyện Kickboxing ngay hôm nay.

KickBoxing là một môn luyện tập giúp giảm mỡ, tăng sự nhanh nhẹn và sức mạnh của bạn cực tốt, nhất là với các bạn gái. Luyện tập KickBoxing đều đặn sẽ giúp cho chị em có thân hình cân đối và thon thả như người mẫu.



Với việc luyện tập KickBoxing thì chúng ta thường cần có một người trợ giúp làm mục tiêu để chúng ta tập tấn công, tuy nhiên nếu bạn muốn luyện tập ở mọi nơi thì có thể tập qua các bài này mà không cần phải có người tập cùng bạn.

Hãy đeo găng tay vào và bắt đầu thực hiện luyện tập KickBoxing ngay nào!

1. Squat nhảy chuyển sang Squat 1 chân





Đầu tiên bạn sẽ từ tư thế Squat xuống, nhảy lên và đưa chân phải tới trước, chân trái ra sau. Chân phải vuông góc với sàn nhà. Nhảy lên về tư thế Squat xuống và tiếp tục nhảy lên đưa chân trái tới trước và chân phải ra sau. Thực hiện liên tục trong 1 phút.

2. Thực hiện 1 bộ đấm thẳng và đá



Vào tư thế thủ với 2 khu vực phòng vệ ưu tiên là mặt và sườn. Chúng ta sẽ thực hiện 1 bộ liên hoàn 4 bài là Jab, Straight, Front Hook, Back Hook

Thực hiện liên hoàn động tác trong 1 phút



3. Plank 3 điểm



Vào tư thế Plank cơ bản với cánh tay vuông góc sàn nhà, 2 chân mở rộng bằng vai. Sau đó bạn đứa tay trái thẳng tới trước song song với sàn. Sau đó thu về và đổi tay. Thực hiện trong 1 phút, Chú ý là kĩ thuật động tác Plank vẫn phải chuẩn nhé.

4. Wall Sit - Squat dựa tường



Vào tư thế Squat nhưng lưng bạn sẽ dựa vào tường, 2 tay chống hông đùi và cẳng chân vuông góc 90 độ. Giữ im trong 2 phút.

Xem thêm: Tập luyện cơ chân săn chắc tại nhà chỉ 5 phút với động tác Wall sit

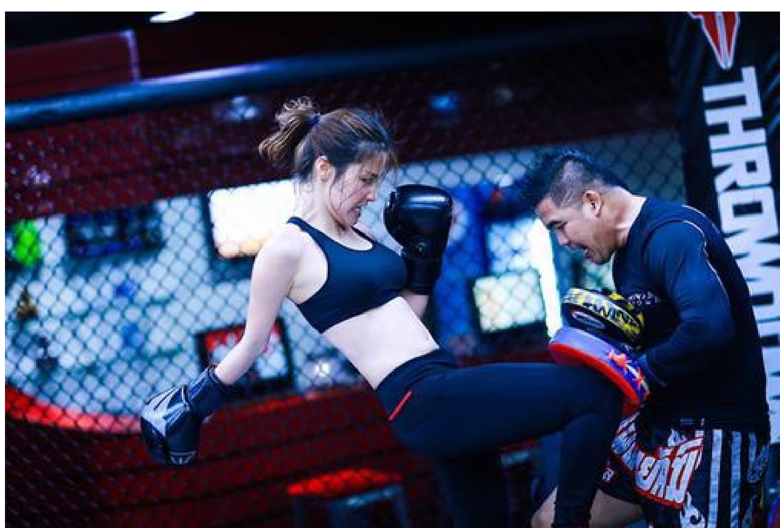
5. Di chuyển và đấm



Thực hiện động tác di chuyển vòng quanh, mỗi một bước di chuyển sẽ tung ra một đấm, đồng thời kết hợp với động tác Burpees. Thực hiện 10 hiệp, mỗi hiệp 5 lần













Chúc bạn luyện tập thật tốt

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/nhung-bai-luyen-tap-kickboxing-de-giam-mo-moi-luc-moi-noi.html

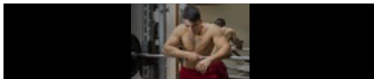
COMMENTS

BÀI MỚI NHẤT


NHẠC THỂ HÌNH

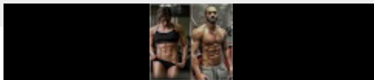
Xem tất

XEM NHIỀU NHẤT

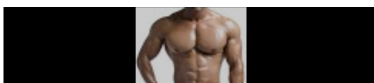


1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



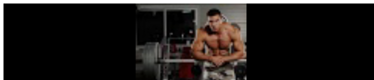
2



ác ngoạn mục

gọn và sức khoẻ tốt? Bạn có biết những bài tập thể…

- 7 Bài tập chống đẩy cho nữ đúng cách mang lại hiệu quả cao nhất
  Lợi ích của bài tập chống đẩy cho nữ ? Hỗ trợ phần cơ trên của cơ thể: Phụ…



hiệu quả nhanh nhất

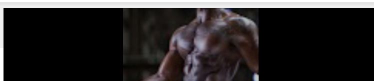
g tiếp xúc với nhiều xu hướng cuộc sống mới, dẫn tới gây…

- Hướng dẫn tập cơ bụng 6 múi trong 1 tháng cho nam tại phòng gym
  Thật sự rất khó cho bạn để đạt được những múi cơ đẹp nếu chỉ tập những bài tập…



từ cơ bản tới nâng cao

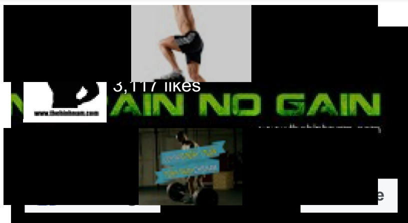
ời đàn ông khi mới lần đầu gặp nhiều người bạn là…

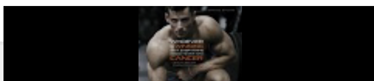


6

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

THEO DÕI FANPAGE





Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư da lột xác sau 4 năm



10

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->